HAUTS DE CUISSES DE POULET AU MIEL ET À L'AIL

Bien dorés au four, ces hauts de cuisses de poulet au miel et à l'ail sont tout simplement divins!

PRÉPARATION : 5 MINUTES
DU DÉBUT À LA FIN : 35 MINUTES
PORTIONS : 4

DIRECTIVES

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Tapisser une tôle à biscuits de papier parchemin. Combiner le vinaigre balsamique avec le miel, la sauce soja, l'huile, l'ail, le gingembre et le sel. Mélanger avec le poulet et laisser mariner celui-ci 10 minutes.
2. Disposer le poulet sur la tôle à biscuits préparée. Cuire au four, en retournant le poulet une fois, de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit entièrement cuit.
3. Entre-temps, cuire le riz en suivant le mode d'emploi sur l'emballage, sans utiliser de beurre ni de sel.
4. Servir le poulet avec le riz. Garnir de l'oignon vert et accompagner de brocoli cuit à la vapeur, si désiré.

INGRÉDIENTS

¼ tasse (60 mL)	vinaigre balsamique
¼ tasse (60 mL)	miel
2 c. à table (30 mL)	sauce soja
2 c. à table (30 mL)	huile de canola
3	gousses d'ail, émincées
2 c. à thé (10 mL)	gingembre, émincé
¼ c. à thé (1 mL)	sel
8	hauts de cuisses de poulet désossés et sans la peau
1 tasse (250 mL)	RIZ BRUN À GRAINS ENTIERS DE MARQUE UNCLE BEN'S[MD] (20 MINUTES)
1	oignon vert, tranché
	brocoli, cuit à la vapeur (facultatif)

CONSEIL :

Utilisez le riz de marque CONVERTED[MD] original BISTRO EXPRESS[MD] de marque UNCLE BEN'S[MD] ou le riz brun à grains entiers BISTRO EXPRESS[MD] de marque UNCLE BEN'S[MD].

VALEUR NUTRITIVE

PAR PORTION, 1/4 DE LA RECETTE

CALORIES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	PROTÉINES
327	12 g	29 g	1 g	26 g

MD/MC Marques de commerce. © Mars Canada Inc., 2014. Tous droits réservés.